

डा. वेन डायर और साजे डायर

लो गायब हो गईं

फुंसियां!

चलो बातें करें
उससे जिससे
परेशान हैं हम



चित्रकार: स्टेसी हैलर बडनिक

अनुवादक: अशोक गुप्ता

माता-पिता के लिये दो शब्द

इस किताब में हमने यह समझाने की कोशिश की है कि हमारे दुःख और चिंता का कारण हमारी समस्याएँ (जैसे चेहरे पर फुंसियाँ) नहीं, बल्कि उन्हें हमारे द्वारा दी गयी महत्वपूर्णता है. हर-एक की परस्थिति अलग है. हो सकता है आपके बच्चे को कोई ऐसी तकलीफ है जो खत्म होने वाली नहीं है -- शायद कोई पैदाइशी बीमारी हो. इस कहानी का तथ्य है कि समस्या को स्वीकार करने से हमने उसे जो ताकत दी है वह कम हो जाती है. और यह बच्चे को बहुत राहत पहुंचाती है -- चाहे समस्या कितनी भी बड़ी क्यों न हो. यह सत्य है कि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते, अनदेखा नहीं कर सकते. परन्तु अगर उस पर से ध्यान हटा सकें तो सचमुच फर्क पड़ता है.

हमें आशा है कि आप और आपका बच्चा साजे के अनुभव से लाभ उठा सकें और अपने जीवन में छोटा (या बड़ा) परिवर्तन ला सकें.

डा. वेन डायर और साजे डायर

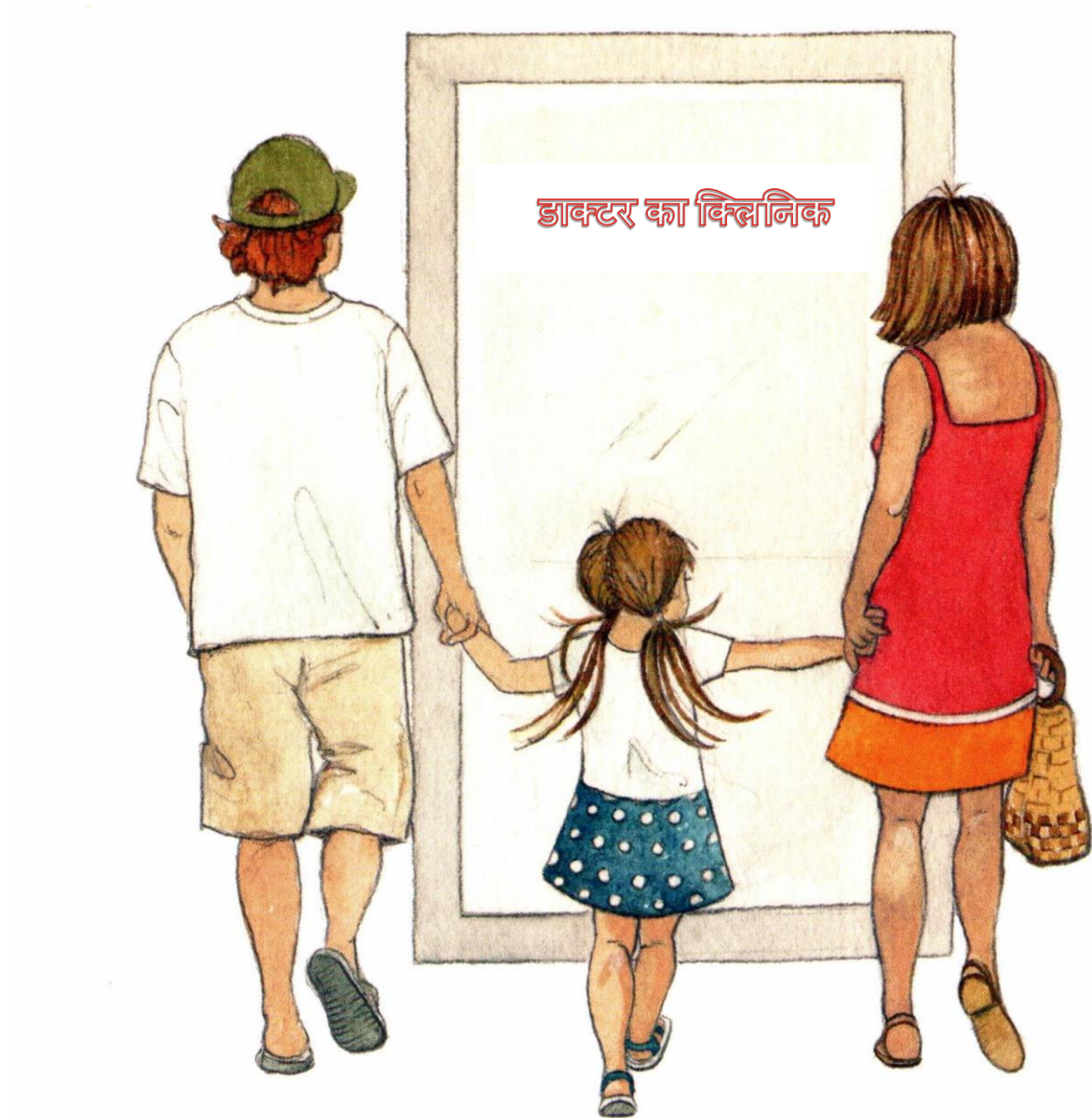




मैं एक आप-बीती कहानी सुनाती हूँ. यह एक अजीब-सी कहानी है -- आप शायद विश्वास भी न करें -- पर यह सच है.
क्या आप किसी चीज से बहुत परेशान रहते हैं? मैं रहती थी परेशान...

में जब पांच साल की थी, मेरे चेहरे पर बहुत फुंसियां थीं.
मुझे वे खराब लगती थीं और मैं उनसे बहुत परेशान थी.
हर समय मैं उनके बारे में सोचती रहती थी.

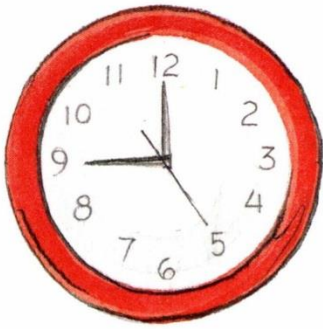




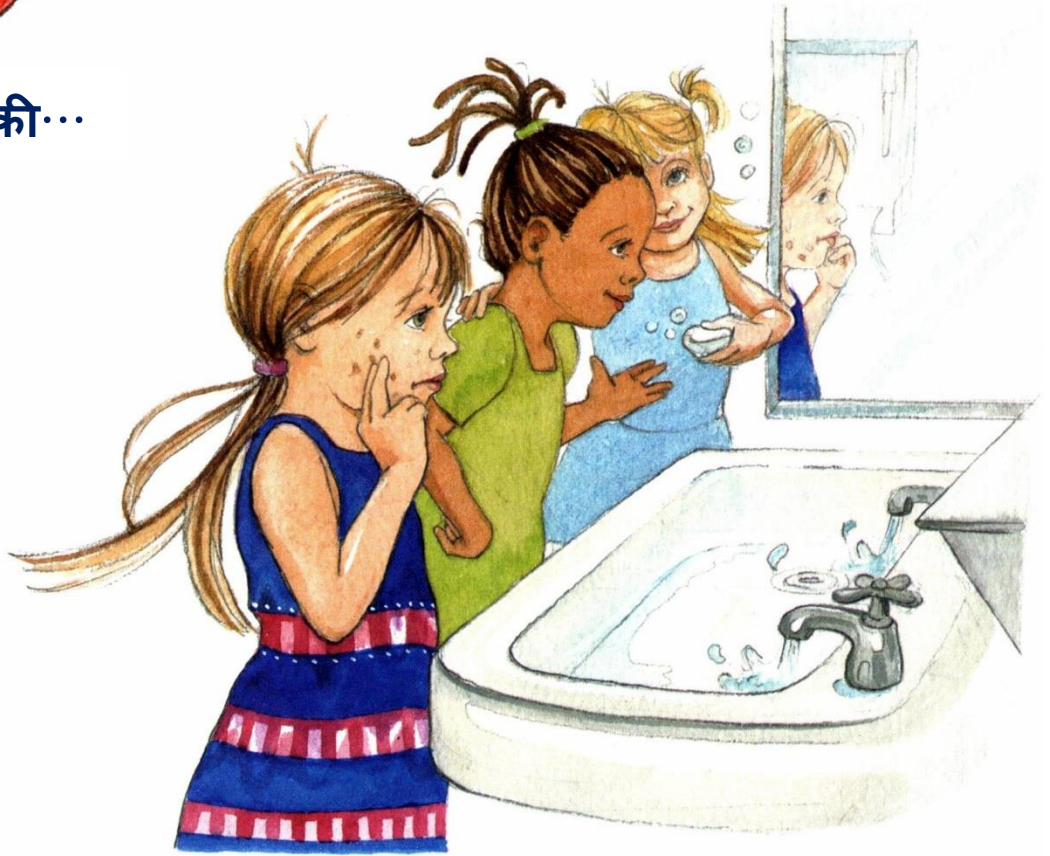
मेरे माँ-बाप मुझे डाक्टर के पास भी लेगये. डाक्टर ने कहा मैं कुछ दवाइयाँ खा सकती हूँ या फिर कुछ सालों के बाद ये अपने आप गायब हो जायेंगी.

मैंने निश्चित किया कि मैं कुछ साल
इंतज़ार करके देखती हूँ.
और शुरू होगयीं प्रतीक्षा की घड़ियाँ...





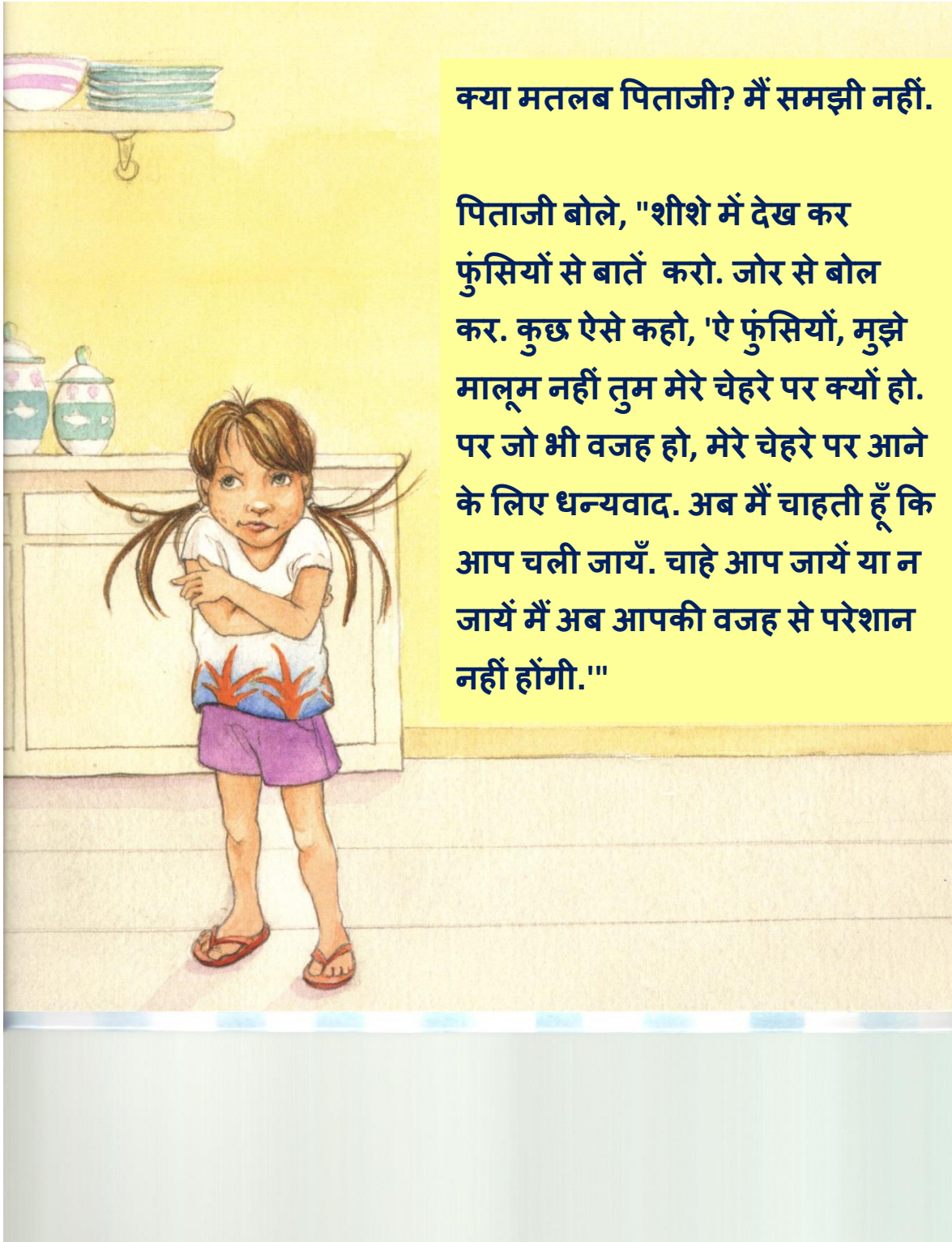
मैंने प्रतीक्षा की...



और प्रतीक्षा की..... पर फुंसियां अभी भी चेहरे पर थीं.
और वो मुझे पागल कर रही थीं!

एक दिन मैं घर पर इधर-उधर पैर पटक रही थी और फुंसियों को कोस रही थी. मेरे पिता ने कहा, "ये फुंसियां सचमच तम्हें बहत परेशान कर रहीं हैं. मैं एक बात कहूँ तुम फुंसियों से बात करके क्यों नहीं देखती? कोशिश करो..... "



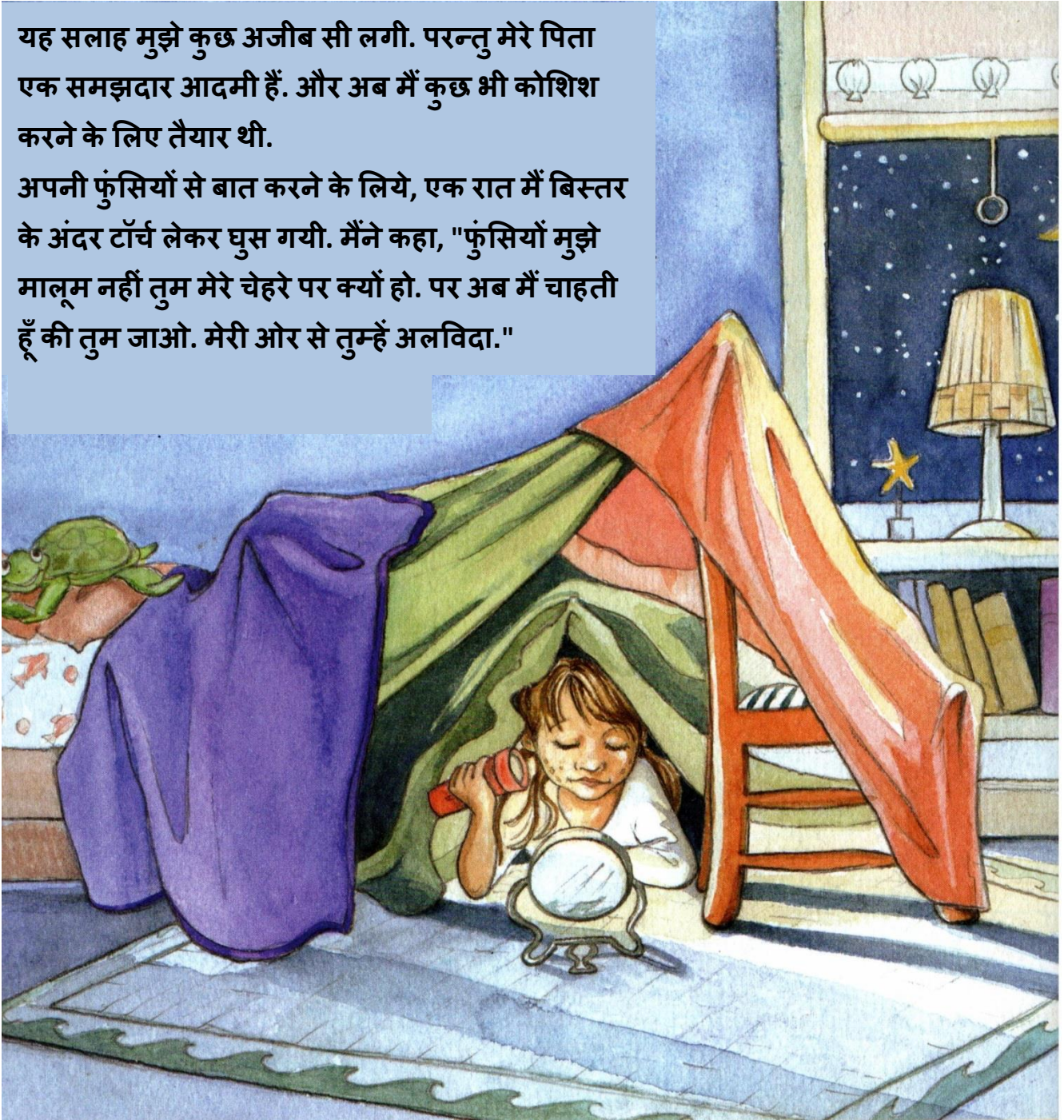


क्या मतलब पिताजी? मैं समझी नहीं.

पिताजी बोले, "शीशे में देख कर
फुंसियों से बातें करो. जोर से बोल
कर. कुछ ऐसे कहो, 'ऐ फुंसियों, मुझे
मालूम नहीं तुम मेरे चेहरे पर क्यों हो.
पर जो भी वजह हो, मेरे चेहरे पर आने
के लिए धन्यवाद. अब मैं चाहती हूँ कि
आप चली जायँ. चाहे आप जायें या न
जायें मैं अब आपकी वजह से परेशान
नहीं होंगी.'"

यह सलाह मुझे कुछ अजीब सी लगी. परन्तु मेरे पिता एक समझदार आदमी हैं. और अब मैं कुछ भी कोशिश करने के लिए तैयार थी.

अपनी फुंसियों से बात करने के लिये, एक रात मैं बिस्तर के अंदर टॉर्च लेकर घुस गयी. मैंने कहा, "फुंसियों मुझे मालूम नहीं तुम मेरे चेहरे पर क्यों हो. पर अब मैं चाहती हूँ की तुम जाओ. मेरी ओर से तुम्हें अलविदा."

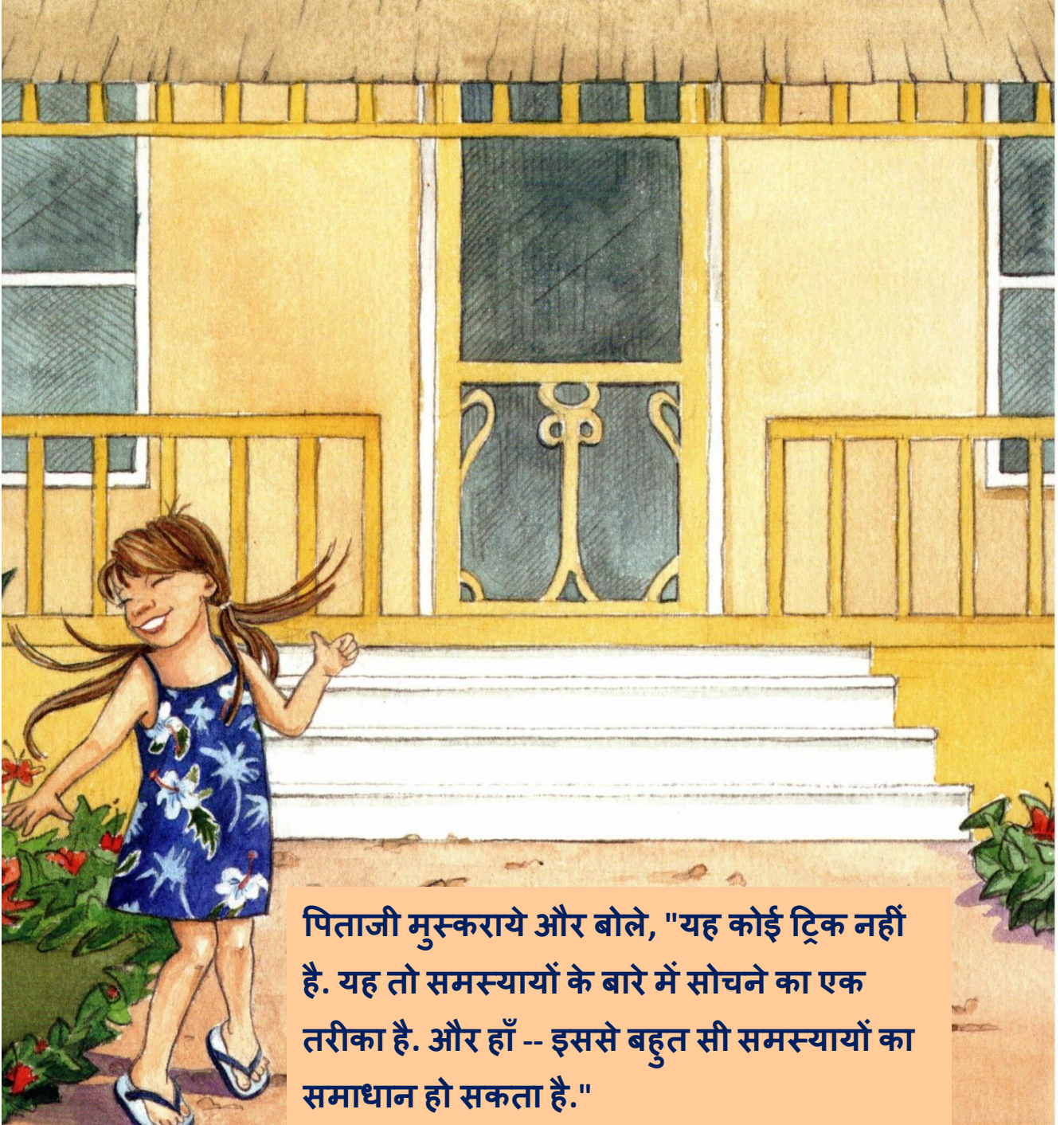


मैंने एक सप्ताह तक हर रोज रात को अपनी
फुंसियों से बात की. और एक दिन सुबह जब
मैंने अपने चेहरे को छुआ तो मुझे विश्वास ही
न हुआ फुंसियां गायब!



मैं पिताजी को बताने के लिए उत्सुक थी. "पिताजी आपकी बताई तरकीब काम कर गयी. मेरी फुंसियां गायब हो गयीं." मैंने उत्साह से पूछा, "क्या यह ट्रिंक और चीजों पर भी काम करेगी?"



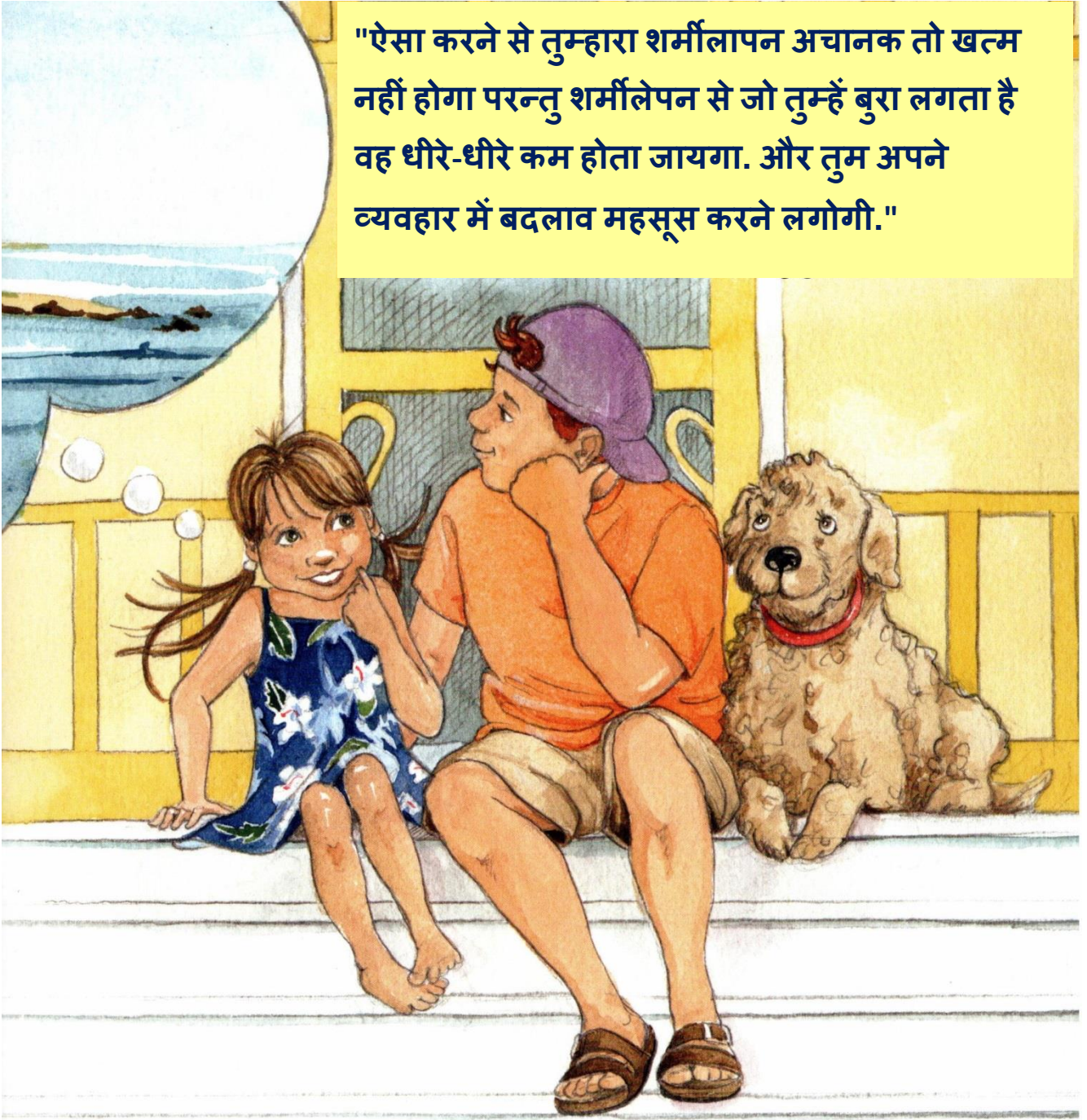


पिताजी मुस्कराये और बोले, "यह कोई ट्रिक नहीं है. यह तो समस्याओं के बारे में सोचने का एक तरीका है. और हाँ -- इससे बहुत सी समस्याओं का समाधान हो सकता है."

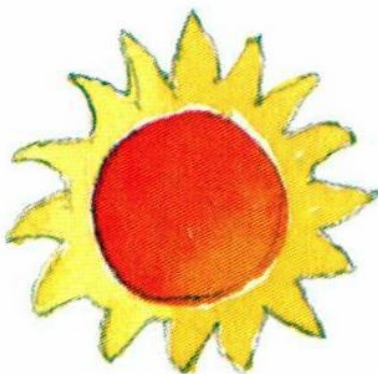


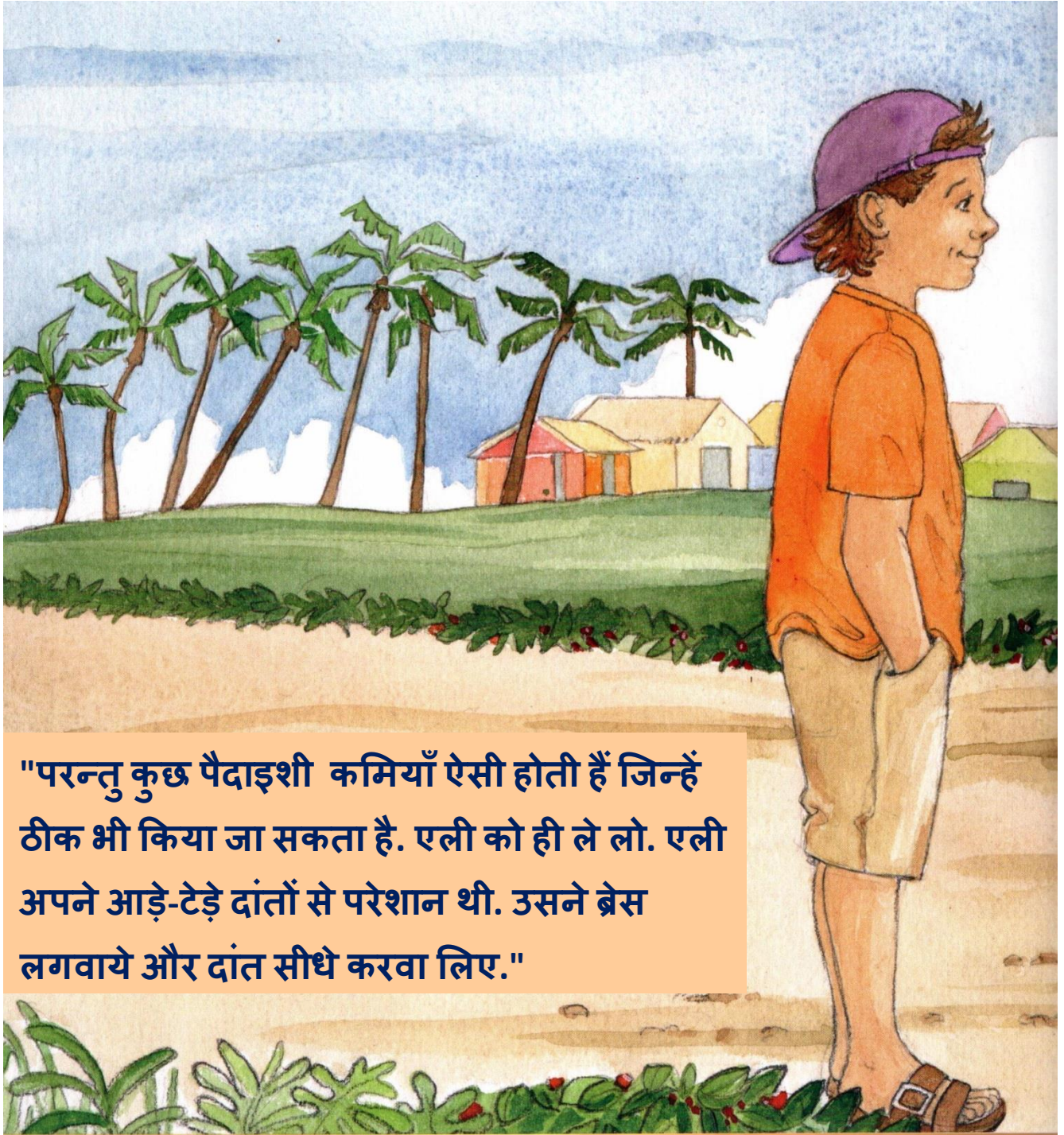
अपने चचेरे भाई कर्टिस को ही देखलो. वह बहुत शर्मीला है. अगर तुम उसकी तरह शर्मीली होती तो अपने आप से कह सकती: हे मैं शर्मीली हूँ तो हूँ. इसमें कोई बुरी बात तो नहीं. परन्तु अब मैं अपने शर्मीलेपन को अलविदा कहती हूँ और इससे परेशान नहीं होंगी.

"ऐसा करने से तुम्हारा शर्मीलापन अचानक तो खत्म नहीं होगा परन्तु शर्मीलेपन से जो तुम्हें बुरा लगता है वह धीरे-धीरे कम होता जायगा. और तुम अपने व्यवहार में बदलाव महसूस करने लगोगी."



"कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि तुम जिस बात से परेशान हो उसे बदला ही न जा सके -- जैसे कि आपके साथ कोई पैदाइशी समस्या या कमी हो. उदाहरण के लिये मुझे ही ले लो. जब मैं छोटा था मुझे अपने चेहरे के धब्बे बहुत खराब लगते थे. मेरे चेहरे पर करोणों दाग थे. मैं अक्सर उनके बारे में सोचता था और परेशान रहता था. सोचता काश ये जादू की तरह गायब हो जाय तो कितना अच्छा हो. फिर एक दिन मैंने निश्चय किया कि मैं अपने चेहरे के दागों से परेशान नहीं होंगा. मैंने अपने मन को यह कह कर शांति दी कि आखिर ये दाग तो मेरे अस्तित्व के ही हिस्से हैं. इससे मेरे दाग गायब तो नहीं हुए पर मैं उनसे अब परेशान नहीं होता..... कुछ समय बाद ये मुझे थोड़े-थोड़े अच्छे भी लगने लगे."





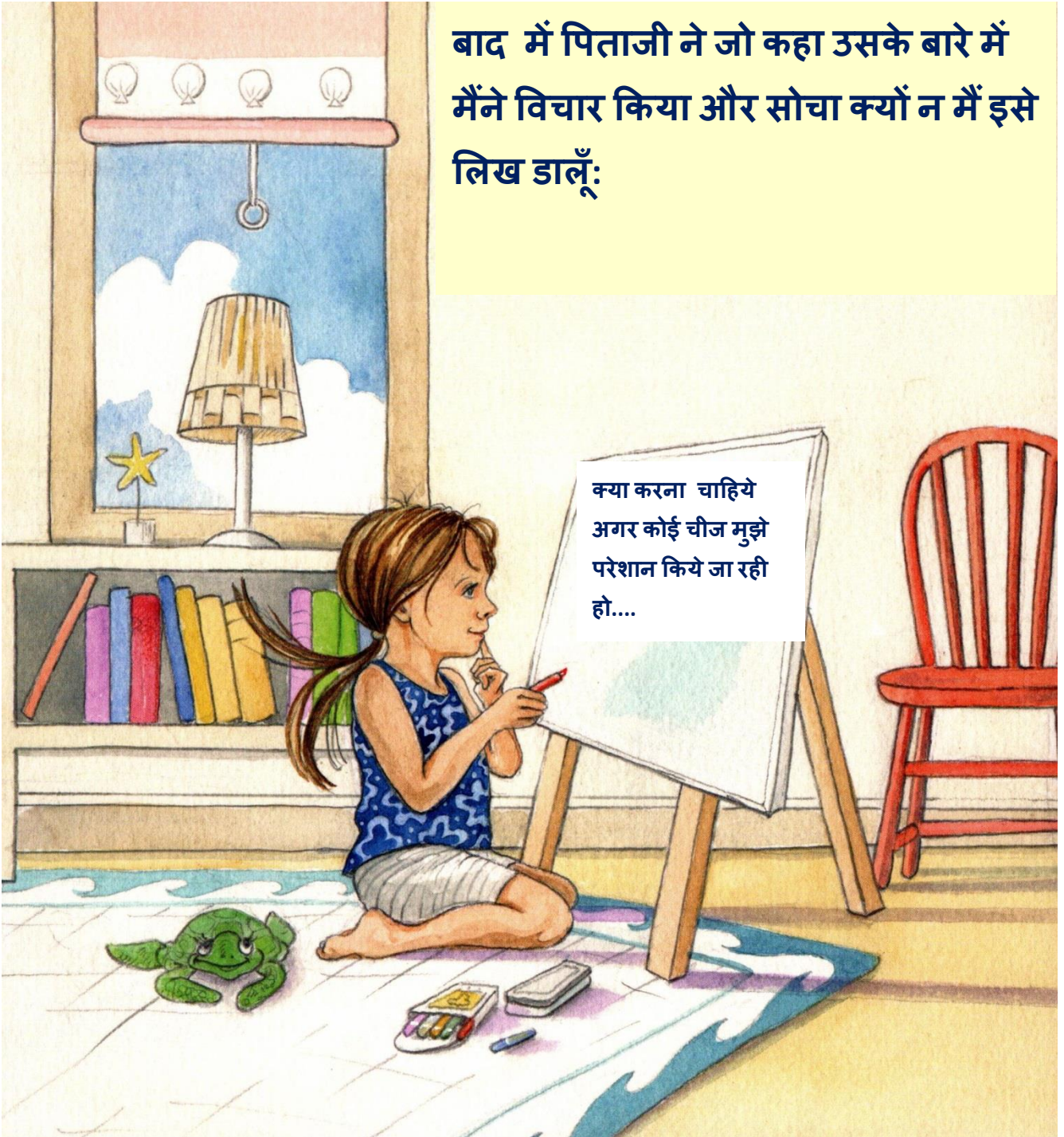
"परन्तु कुछ पैदाइशी कमियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें ठीक भी किया जा सकता है. एली को ही ले लो. एली अपने आड़े-टेड़े दांतों से परेशान थी. उसने ब्रेस लगवाये और दांत सीधे करवा लिए."



"बात यह नहीं है कि आप किसी चीज को बदल सकते हैं या नहीं. बात यह है कि आप उस चीज को अपने ऊपर हावी न होने दें. यानी कि उस चीज को अपने जीवन का महत्वपूर्ण पहलू न बनायें. फिर आप अपने जीवन में एक मधुर बदलाव महसूस करेंगे." हो सकता है तुम्हारी फुंसियों ने तुम्हारी बात सुनी और वो गायब हो गयीं. या फिर जब तुमने फुंसियों को महत्व देना कम कर दिया तो तुम उनसे कम परेशान रहने लगीं.

बाद में पिताजी ने जो कहा उसके बारे में
मैंने विचार किया और सोचा क्यों न मैं इसे
लिख डालूँ:

क्या करना चाहिये
अगर कोई चीज मुझे
परेशान किये जा रही
हो.....



क्या करना चाहिये अगर कोई चीज मुझे परेशान किये जा रही हो....

१. जो भी चीज मुझे परेशान कर रही है, मुझे उसका स्वागत करते हुए स्वीकार करने की कोशिश करनी चाहिये कि मैं चाहूँ या न चाहूँ आखिर वो मेरे ही जीवन का एक हिस्सा है.
२. जो चीज मुझे खराब लग रही है, उसके प्रति बुरी भावना को धीरे-धीरे कम करना चाहिये.
३. जो चीज मुझे परेशान कर रही है उसे मैं अपने ऊपर हावी न होने दूँ (जिस चीज को हम महत्वपूर्ण समझते हैं वही हम पर हावी हो सकती है).
४. मैं अपने को याद दिलाती रहूँ कि अगर मैं अपनी समस्या को महत्ता न दूँ तो मुझे अच्छा लगेगा और खुशी मिलेगी.
५. बदलो, जिसे बदल सकते हो. और यदि नहीं -- तो उसके बारे में अपनी भावना को बदलो.

तो यह रही मेरी कहानी. मुझे आशा है, जब आपको कोई चीज बहुत परेशान कर रही है, यह यह आप के काम आयेगी. हो सकता है आप किसी बात



से बहुत चिंतित हों, या फिर सोचते हों कि आपके कान बहुत लम्बे हैं, या फिर आपके चेहरे पर भी मेरी तरह ढेर सारी फुंसियां हैं. कोशिश करिये बात करने की उससे जिससे आप बहुत परेशान हैं. फिर देखिये क्या होता है!

-- समाप्त --